

GÜLƏŞÇİNİN QÜVVƏ HAZIRLIĞININ TƏKMİLLƏŞDİRİLMƏSİ

Y.S. Cəlalov

Azərbaycan Dövlət Bədən Tərbiyəsi və İdman Akademiyası
yashar.calalov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-2571-8532

Nəşr tarixi

Qəbul edilib: 17 aprel 2023

Dərc olunub: 23 iyun 2023

© 2022 ADBTİA Bütün hüquqlar qorunur

Annotasiya. Qüvvə güləşçinin əsas hərəkəti keyfiyyətlərindən biridir. O yalnız əzələ fəaliyyəti zamanı inkişaf edir və təkmilləşir. Güləşmə məşğələlərində tətbiq edilən fiziki qüvvə hərəkətləri həcminə, istiqamətinə və xarakterinə görə fasiləsiz olaraq dəyişilir. Bu zəruriyyət yarış mübarizəsi zamanı yaranan vəziyyətlərlə əlaqədar olaraq irəli gəlir. Son dövrlərdə güləş növləri üzrə yarış qaydalarında da ciddi dəyişikliklər edilir. Bu qaydalara uyğunlaşmaq güləşçilərdən böyük qüvvə və onun təkmilləşməsinə tələb edir. Məhz buna görə güləşmə məşğələlərində qüvvə hazırlığı zamanı məşqçilər yeni-yeni təmrinlər tətbiq etməli olurlar.

Açar sözlər: güləş, fiziki hazırlıq, qüvvə, ştanq, çəki, dartma, təkan, çöməlmə, ağırlıq, təmrin, təkrar.

Bütün dövrlərdə idmançıların hazırlanmasında əsas problemlərdən biri məşq prosesinin qurulmasının rəşional üsullarının axtarışı olmuşdur. Hazırda bir çox idman növləri, o cümlədən güləş növləri üzrə yarış qaydalarında ciddi dəyişikliklər edilir. Güləş yarışlarının qaydalarına edilən dəyişikliklər ona gətirib çıxarmışdır ki, xüsusi fiziki hazırlığın intensiv vasitələri və metodlarından istifadə etməklə güləşçilərin məşq prosesinin nəticəliliyini artırmaq da daxil olmaqla, güləşçilərin hazırlanmasının ən yeni yollarını axtarmaq lazımdır [1;4].

Qüvvə güləşçinin əsas hərəkəti keyfiyyətlərindən biridir. İdmançılarda qüvvənin inkişafı, bir çox mütəxəssislərin fikrincə, yalnız idmanın xarakterik xüsusiyyətləri nəzərə alındıqda uğurla həyata keçirilə bilər. Lakin, gü-

ləşçilərin praktik hazırlığında bu məsələdə fikir ayrılıqları var. Beləliklə, bəzi müəlliflərin əsərlərində təsvir edilən müxtəlif qüvvə hazırlığı metodlarından istifadənin təhlili onların intensiv olmadığını söyləməyə imkan verir. Eyni zamanda, bu sahənin digər mütəxəssisləri hesab edirlər ki, güləşdə idmançıların xüsusi qüvvə hazırlığında istifadə oluna biləcək məhdud sayda vasitə var. Onların fikrincə, qüvvə təmrinlərindən istifadə texniki nailiyyətlərin artmasına gətirib çıxarır, ona görə də güləşçilərin xüsusi qüvvə hazırlığında ağırlıqlarla məşqlərdən daha fəal istifadə etməyi təklif edirlər. Beləliklə, bir ziddiyyət üzə çıxır: bəzilərinin fikrincə güləşçilərin intensiv məşq etmək üçün ağırlıqlardan istifadəsi istənilən nəticəni vermir – idmançıların nəticəliliyini artırır və buna görə də məqsədyönlü deyil. Lakin, bir sıra müasir əsərlər qüvvə hazırlığının intensiv metodlarından, o cümlədən dozirə edilmiş ağırlıqlardan istifadənin müsbət nəticələrini təsvir edir. Bu mövzuda elmi və ədəbi mənbələrin təhlili belə qənaətə gəlməyə əsas verir ki, ən müasir yarış tələbləri nəzərə alınmaqla güləşçilərin qüvvə hazırlığının ən yaxşı vasitə və üsullarını axtarmaq lazımdır [2;5].

Gövdə və ətrafların inkişaf etmiş əzələləri, yüksək səviyyədə qüvvə hazırlığı sağlamlığı qorumaq və bütün güləş növlərində yaxşı nəticələr göstərmək üçün əsas şərtidir.

Əzələ-oynaq və bağı aparatının qeyri-kafi inkişafı, bir qayda olaraq, idmançıya texniki və taktiki imkanları tam şəkildə həyata keçirməyə imkan vermir, həddindən artıq yüklənməyə və nəticədə ciddi zədələrə səbəb olur.

İdmanın nəzəriyyəsi və praktikasında ağırlıqlarla məşqlər gücü inkişaf etdirmək və əzələlərin keyfiyyətini istədiyiniz istiqamətdə dəyişdirmək üçün əsas vasitə hesab olunur. Müasir anlamda bu, bədənin və ya onun ayrı-ayrı nahiyələrinin müxtəlif hərəkətləri zamanı müqaviməti artırmaq üçün idmançının ştanq,

qantel, digər alətlərdən və ağırlıqlardan, müxtəlif trenajorlardan, habelə öz çəkisindən istifadə etdiyi sistemli, yaxşı planlaşdırılmış məşqlər proqramıdır.

Elmi məlumatlar göstərir ki, inkişaf etmiş əzələ gücünün miqdarına bir sıra amillər təsir göstərir. Əsas olanlar müxtəlif əzələ qruplarının fəaliyyətinin və əzələlərin özlərinin vəziyyətinin koordinasiyasıdır.

Məşqin təsiri altında, müvafiq şərtli reflekslərin yaradılması nəticəsində sinir sistemi əhəmiyyətli və ya maksimum səy göstərərək lazımi hərəkət fəaliyyəti yerinə yetirən bütün əzələ kütləsini eyni vaxtda yığılmağa cəlb etmək qabiliyyətini əldə edir. Eyni zamanda, idmançının bu hərəkətinə qarşı təsir göstərən bütün antaqonist əzələlərin fəaliyyətini ləngitmə qabiliyyəti əldə edilir.

Məşq nəticəsində sinir sistemində şərti refleks tərəfindən dinamik bir stereotip yaradılır, bu da iştirakı işin şiddətinin artmasını şərtləndirən əzələlərin fəaliyyətinin ən böyük səmərəliliyini təmin edir [2;4].

İdmançının qüvvə hazırlılığını artırmağın başqa bir yolu əzələ kütləsini artırarkən qüvvəni inkişaf etdirməkdir. Bu yol güləşçinin məşqində, xüsusən də idmançının öz çəkisini bir qədər artırmaq lazım gəldiyi hallarda və ya başqa, daha ağır çəki kateqoriyasına keçmək məsələsi yarandıqda böyük əhəmiyyət kəsb edir.

Tədqiqatların göstərir ki, idmançının əzələ gücü və artan gərginlik dərəcəsi əsasən əzələ kütləsinin böyüklüyündən asılıdır. O nə qədər böyükdürsə, bərabər şəraitdə bir o qədər çox gərginlik əzələləri inkişaf etdirə bilər.

Əzələ kütləsi fərdi əzələ liflərinin sayı, qalınlığı və uzunluğu ilə müəyyən edilir. Üstəlik, müəyyən bir fərd üçün liflərin sayı sabitdir. Əzələ lifinin qalınlığı arta bilər. Məşq nəticəsində əzələ kütləsinin artması bu qalınlaşma – ayırı-ayrı əzələ liflərinin hipertrofiyası ilə əlaqələndirilir.

Əsasında artan plastik maddələr mübadiləsi və zülal sintezini olan iş hipertrofiyası - əzələlərin artan fəaliyyətə uyğunlaşmasının əsas morfoloji təzahürlərindən biridir. Bu vəziyyətdə əzələ liflərinin en kəsiyinin artması - böyük yığılma qüvvəsinə imkan verən amildir.

Əzələ kütləsinin eyni vaxtda artan qüvvə artımının yolu əlavə əhəmiyyət kəsb edir, çünki onun artması əzələ kütləsinin paralel artması ilə müşayiət olunduqda əldə edilən qüvvə daha uzun müddət saxlanılır. Əksinə, əzələ kütləsi onun böyüməsi ilə eyni vaxtda artmazsa, qüvvə daha tez itirilir.

Əzələ kütləsini inkişaf etdirməyə yönəlmiş məşqlərin təsiri altında idmançının öz çəkisinin bir qədər artması tamamilə haqq qazandırılındır. İdmançı öz idman növündə əsas yükü daşıyan əzələlərin kütləsini artırmaqdan qorxmamalıdır. Funksional hipertrofiya zamanı əzələ qüvvəsi həmişə öz ağırlığından daha çox artır.

Çoxsaylı tədqiqatların nəticələri əzələ kütləsinin artırılması ilə eyni zamanda qüvvəni inkişaf etdirməyə yönəlmiş məşq metodikasına olan spesifik tələbləri müəyyən edir.

Əzələ kütləsində əhəmiyyətli bir artım olmadan gücü inkişaf etdirməyə yönəlmiş məşqdə əsas şey, ən yaxşı əzələlərarası və əzələdəxili koordinasiyanı təmin edən şərti reflektor əlaqələr sisteminin formalaşmasıdır. Buna görə də, yanaşmada az sayda təkrar və yanaşmalar arasında böyük istirahət intervalları ilə mümkün qədər böyük çəkilərlə işləmək istəyi burada təbiidir.

Bu iş rejimi ilə hər bir hərəkətin yerinə yetirilməsi mərkəzi sinir sisteminin tomozlanmamış, optimal vəziyyəti fonunda baş verir. Bu da öz növbəsində baş beyin qabığına ən incə şərti- reflektor əlaqələrin formalaşmasına kömək edir.

Əksinə, əzələ kütləsinin artması ilə eyni vaxtda qüvvəni inkişaf etdirmək məqsədi daşıyan məşq əzələlərdə maddələr mübadiləsi proseslərini intensivləşdirməyə yönəldilmişdir. İstifadə olunan hərəkətlər kifayət qədər böyük, lakin son həddə olmayan əzələ gərginliyi yaratmalıdır.

Bir hərəkətin müddəti o qədər qısa olmalıdır ki, fəaliyyətin enerji təchizatı anaerob mexanizmlər hesabına həyata keçirilsin və eyni zamanda o qədər uzun olmalıdır ki, mübadilə prosesləri kifayət qədər aktivləşməyə vaxt tapsın[3;5].

Əzələ kütləsini artırmağa yönəlmiş məşqlərin xarakterik xüsusiyyəti, bütün hərəkətlərin

müəyyən sayda, bir neçə yanaşmada yerinə yetirilməsidir.

Adətən bu başlanğıc mövqedən idmançının qaldırdığı maksimum çəkilərin təxminən 50%-ni təşkil edən çəkilərdən istifadə olunur. Təkrarların sayı - 8-10 dəfə. Bu zaman idmançı kifayət qədər böyük miqdarda yük yerinə yetirməlidir.

Məşqliliyin artması ilə orta və böyük çəkilərdən istifadə etməyə başlayırlar – maksimum çəkilərin 70 - 85% -i qədər.

Çəkinin miqdarı həm məşqliliyin vəziyyətindən, həm də əzələ qrupunun ölçüsündən asılıdır. Beləliklə, daha kiçik əzələ qrupları məsələn, əli bükən əzələlər, baldır əzələsi və s. üçün daha az çəki tətbiq olunur. Müvafiq olaraq, təkrarların sayı 20 – 25- ə qədər artır. Bu, kiçik əzələ qruplarında bərpa proseslərinin daha sürətli olması ilə bağlıdır.

Yanaşmaların sayı adətən 3-5 olur.

Güləşdə texniki fəndlərin özünəməxsusluğu spesifik əzələ inkişafı tələb edir. Bu zaman aşağıdakı hal nəzərə alınmalıdır. İxtisaslaşmanın ilkin mərhələsində hərtərəfli fiziki tərbiyə vacibdirsə, idman təkmilləşməsi mərhələsində, yüksək dərəcəli idmançıların məşq prosesində məhz əsas yükü daşıyan əzələlərin inkişafı xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Bu məqsədlə bir sıra təmrinlər tövsiyə oluna bilər.

Bununla birlikdə, təmrinlərin təsvirinə keçməzdən əvvəl, ağır atletika idmanının nəzəriyyəsi və praktikasında istifadə olunan və bu məqalədə yer alan bəzi terminləri aydınlaşdırmaq lazımdır:

- yükün həcmi – məşq zamanı idmançının qaldırdığı ümumi çəki;
- tutmaq – alətin əllərlə tutma üsulu;
- sadə tutma - dörd barmağın ştanqın bir tərəfində, baş barmağın isə digər tərəfində olduğu əlin vəziyyəti;
- birtərəfli tutma – bütün barmaqların bir tərəfdən qrifin üzərinə qoyulduğu əlin vəziyyəti;
- yuxarıdan tutma – ovuc arxaya dönməklə əlin vəziyyəti;
- aşağıdan tutma – ovuc irəli olmaqla əlin vəziyyəti;
- tutma – ştanqın qrifini üzərində əllər arasındakı məsafə;

- start - ştanqı platformadan qaldırmaq üçün çıxış vəziyyəti.

Çoxdan məlumdur ki, bel və ayaqlar, onların inkişaf dərəcəsi idmançının qüvvəsinin əsasını təşkil edir. Qüvvə hazırlığının ən effektiv təmrinlərindən biri – ştanq çiyində olmaqla çöməlmədir. Böyük əzələləri işə cəlb etməklə bu təmrin güləşçinin qüvvəsinin inkişafını və onun əzələ kütləsinin artmasını stimullaşdırır [5; 6].

Qeyd etmək lazımdır ki, çöməlmə ümumiyyətlə üçdə bir, maksimum yarıya qədər icra olunur. Bud və baldır düzgün bucaq təşkil edir, bud həmçinin, yerə paralel olur.

Aşağıdakı səbəblərə görə tam çöməlməni yerinə yetirmək çətin ki, məqsədəuyğun hesab edilə bilər. Birincisi, dərin çöməlmə idman güləşinin texnikası üçün xarakterik deyil. İkincisi, böyük çəkilərlə işləyərkən diz oynaqlarının zədələnmə riskini artırır.

Ştanq sinədə çöməlmə - əvvəlki təmrinin bir variantıdır. Ştanqı sinəyə qaldırma startdan - ştanqı platformadan qaldırmaq üçün çıxış vəziyyətindən – ağır atletika ikinövçülüüyünün klassik hərəkəti ilə icra olunur. Alət xüsusi dayaqlardan da götürülə bilər.

Qeyd etmək lazımdır ki, ştanq sinədə çöməlmə qıç əzələlərinin işini xeyli aksentləşdirir və tarazlığın inkişafına kömək edir.

Ştanq çiyinlərdə olmaqla irəli əyilmələr bel əzələlərinin inkişafına kömək edir. Lazımsız həddindən artıq gərginliyi istisna edən metodiki bir üsul olaraq, bu təmrini diz oynaqlarında bir az bükülmüş qıçlarla yerinə yetirmək tövsiyə edilə bilər. Ayaqlar çiyin bərabərliyində qoyulmalıdır.

Bel və yuxarı çiyin qurşağı əzələlərinin inkişaf etdirilməsi, həmçinin, əzələ kütləsinin artımı üçün effektiv təmrinlərdən biri ayaq üstə, bir qədər irəli əyilmiş vəziyyətdə ştanqı sinəyə dartmaqdır.

Təmrin aşağıdakı kimi həyata keçirilir. Çıxış vəziyyəti – ayaq üstə, qıçlar diz oynağında bir az bükülmüş, ayaqlar çiyin bərabərliyində aralı. Gövdə irəli əyilmişdir. Ştanq aşağı salınmış əllərdədir, demək olar ki, yerə toxunur. Tutma orta, çiyin bərabərində, yuxarıdandır. Bu halda, sadə tutma ilə yanaşı, birtərəfli tutma da tətbiq etmək olar. Sonuncu idmançı

üçün daha əlverişli ola bilər. Qolları bükərək, ştanqın oxu sinəyə toxunana qədər ştanq yuxarı çəkilir, sonra yavaş-yavaş çıxış vəziyyətinə endirilir.

Hərəkəti icra edərkən bədənin yellənməsini tamamilə aradan qaldırmağa çalışmaq lazımdır. Düzgün çəki seçimi bunu asanlaşdıracaq. Hərəkət texnikasının pozulmaması üçün ştanqın çəkisi lazımsız dərəcədə böyük olmamalıdır. Təmrini öyrənməyə yüngül çəkilərlə başlamaq tövsiyə olunur. Yalnız texnika yaxşı mənimsənilədikdən sonra çəki artırıla bilər.

Ümumiyyətlə, ayrı-ayrı təmirin yerinə yetirilməsi texnikasının öyrənməsinə xüsusi diqqət yetirilməlidir[5]. Belə bir işin görülməsi xüsusi əhəmiyyət kəsb edir. Birincisi, hərəkət texnikasına yiyələnmək idmançının məşq prosesinə marağını artırır. Tamamilə aydındır ki, hərəkətlərin düzgün icrası məşğul olanlar arasında yeni emosional əhval-ruhiyyə yaradır.

İkincisi, rasionallıq hərəkətlər fiziki keyfiyyətlərin inkişafı baxımından məşqin effektivliyini xeyli artırır. Qüvvə hazırlığında müxtəlif ağır atletika təmirlərinin texnikasını mənimsəmək daha çox çəki qaldırmağa və buna görə də qüvvədə daha əhəmiyyətli artım əldə etməyə imkan verir.

"Köçürülmələrin" psixofizioloji mexanizmlərinin təsiri ilə yeni hərəkət vərdislərə yiyələnmə idmançıya texniki ustalığı daha uğurla təkmilləşdirməyə imkan verəcək, həm də idman zədələrinin qarşısının alınması üçün təsirli bir vasitə olacaqdır.

Ştanqdan istifadə etməklə qüvvəni inkişaf etdirmək üçün aşağıdakı təmirinləri də təbii etmək olar:

1. Ştanq çiyinlərdə olmaqla çöməlmək. Maksimum ağırlığın 40-60% yükü ilə 8-12 təkrardan ibarət 4 yanaşma. Sürət optimaldır. Son təkrarı maksimal səylə icra etmək.
2. Ştanqın qoparılması. 10-12 təkrardan ibarət 4 yanaşma. Maksimal ağırlığın 60-70%-i qədəryüklənmə. Belin vəziyyətinə nəzarət.
3. Təkanla dartma: təkanla qaldırmada nəticənin 100-110%-i çəki ilə 3-5 təkrardan ibarət 4 yanaşma. Belin vəziyyətinə nəzarət etmək, hərəkətin sonunda çiyinləri qaldıraraq pəncələr üzərinə qalxmaq.

4. Duruş vəziyyətində, çiyinləri qaldırmaqla eyni zamanda qolların bükülməsi. Qoparmada olan nəticənin 40-60% -i qədər çəki ilə. 10-12 təkrardan ibarət 4 yanaşma. Belin vəziyyətinə nəzarət, son təkrarı maksimal səylə.
5. Maksimalın 60-80% -i qədər çəkisi olan ştanq çiyinlərdə olmaqla 8-12 təkrar, 4 yanaşma. Hərəkəti yarı çömlənmiş vəziyyətdə duraraq yerinə yetirmək, belin arxaya əyilmiş olduğuna nəzarət etmək.
6. Ştanq bükülmüş qollarda (və ya dirsək büküşündə) olmaqla çömlənmiş vəziyyətdən qalxmaq. Tutma aşağıdadır. Ştanq idmançının çəkisinin 70-80%-i qədər olmalıdır. 4 yanaşma, 3-5 təkrar.

"Ştanqı sinəyə dartma" təmirinə yaxşı bir əlavə, turnikdə dartınmadır. Bu təmirin yerinə yetirilməsi yaxşı hazırlanmış idmançı üçün xüsusilə çətin olmadığından, idmançının kəməmindən asılmış əlavə çəkilərin (qantellər, ştanqın lövhələri və s.) köməyi ilə çətinləşdirilə bilər.

Skamyada uzanmış vəziyyətdə ştanqın sinədən itələnməsi qol və sinə əzələlərinin sürətli inkişafına və əzələ kütləsinin artmasına kömək edir. Əzələlərin daha effektiv məşq etdirilməsi üçün bu təmiri müxtəlif hallarda geniş, orta və yaxın tutma ilə yerinə yetirmək tövsiyə olunur[6].

Güləşdə müxtəlif tutma növlərini yerinə yetirməkdə iştirak edən qol əzələlərini inkişaf etdirmək üçün ən yaxşı təmirlərdən biri ştanqı ikibaşlı əzələ üçün qaldırmaqdır. Çıxış vəziyyəti - ayaq üstə, ayaqlar çiyin bərabərində aralı. Ştanq aşağı salınmış əllərdədir, tutma aşağıdan, ortadan. Qolları dirsəklərdə bükərək, ştanq çənə səviyyəsinə qədər qaldırılır, sonra yavaş-yavaş aşağı salınır.

Aşağıdakı təmirinlər bilək və said əzələlərini inkişaf etdirməyə kömək edəcəkdir. Skamyada oturaraq əlləri qantellərlə dizlər üstə elə qoymaq ki, əllər sallanmış olsun. Tutma aşağıdadır. Qollar bilək oynağında bükülür, əllər mümkün qədər yuxarı qaldırılır. Sonra yavaş-yavaş aşağı salınır.

Bu təmrini ştanqla və yaxud ştanqın oxu ilə yerinə yetirmək olar. Tutma ortadır.

Said əzələlərini hərtərəfli məşq etdirmək üçün yuxarıda təsvir edilən təmrini bəzi dəyişikliklərlə icra etmək tövsiyə olunur. Birinci hərəkət: çıxış vəziyyəti eynidir, lakin tutma yuxarıdandır.

İkinci hərəkət qantellərlə yerinə yetirilir. Çıxış vəziyyəti eynidir, lakin ovuclar daxilə tərəfdir.

Beləliklə, müasir idman hazırlığı sistemi gülüşçünün fiziki hazırlığına böyük tələblər qoyur. Əzələ kütləsinin inkişafına yönəlmiş məşq idmançının qüvvə və sürət-qüvvə imkanlarını artırmaq metodu kimi tövsiyə edilə bilər [6].

Məşqin hazırlıq dövründə fiziki keyfiyyətləri kompleks inkişaf etdirərkən əzələ kütləsinin inkişafına yönəlmiş ayrı-ayrı məşqlər planlaşdırmaq məqsədəuyğundur.

ƏDƏBİYYAT

1. **Qurbanov X.K.** *İdman güləşi*. Dərslik, Bakı, "Araz", 2016.

2. **Дайрабаев С.Е.** *Сочетание учебных и тренировочных нагрузок в занятиях при подготовке студентов ИФК, специализирующихся в спортивной борьбе*. автореф. дис... канд. пед. Наук. М., 2010.
3. **Закарьяев А.И.** *Методика развития и совершенствования скоростно – силовых качеств и выносливости у борцов*. Спортивная борьба: ежегодник. М.: Физкультура и спорт, 2012.
4. **Кузьменко М.А., Нуцалов Н.М., Поддубный И.А.** *Развитие выносливости на занятиях по единоборствам в вузе*. М., Проблемы педагогики, 2017, №9.
5. **Павлов П.В., Чевычелов Д.А., Гончаров Е.Г.** *Анализ основных подходов к организации силовой подготовки в спортивной борьбе*. Курск, Ученые записки, 2019, №3.
6. **Шулунов А.Р.** *Силовая подготовка единоборцев*. Учебно-методическое пособие. Улан-Удэ: Изд-во БГСХА им. В. Р. Филиппова, 2009.

СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ СИЛОВОЙ ПОДГОТОВКИ БОРЦА

Я.С. Джалалов

Азербайджанская Государственная Академия Физической Культуры и Спорта
yashar.calalov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-2571-8532

Аннотация. Сила является одним из основных двигательных качеств борца. Она развивается и совершенствуется только во время мышечной деятельности. Силовые упражнения применяемые на занятиях по борьбе постоянно меняются в зависимости от объема, направления и характера. Эта потребность вытекает из ситуации, возникающих во время соревнований. Последние годы в правилах соревнований по видам борьбы происходят серьезные изменения.

Адаптация к этим изменениям требует от борцов большой силы и совершенствования. Поэтому на занятиях по борьбе во время силовой подготовки тренерам приходится применять новые упражнения.

Ключевые слова: борьба, физическая подготовка, сила, штанга, вес, тяга, толчок, присед, отягощение, упражнение, повтор.

IMPROVEMENT OF WRESTLER'S STRENGTH PREPARATION

Y.S. Jalalov

Azerbaijan State Academy of Physical Education and Sport
yashar.calalov@sport.edu.az, orcid.org/0000-0002-2571-8532

Annotation. Strength is one of the main wrestler's qualities. It only grows and improves during muscle action. Physical strength movements during wrestling classes change based on volume, direction, and character. This need derives from situations that emerged during competitions. In recent days, serious changes have been made in the competition rules of different wrestling types. Adaptation

to these rules demands great power and its improvement from wrestlers. Therefore, coaches are obliged to conduct new exercises in wrestling classes during strength preparation

Keywords: *wrestling, physical readiness, strength, barbell, weight, pull, push, squat, load, exercise, repeat.*